

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Pada bab lima merupakan penutup yang menguraikan simpulan, implikasi dan rekomendasi hasil penelitian.

5.1 Simpulan

Merujuk pada temuan penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas XI MA Negeri 1 Bandung tahun ajaran 2014/2015 mengenai kemampuan pengelolaan emosi, dapat diketahui simpulan penelitian sebagai berikut.

- 5.1.1 Gambaran umum kemampuan pengelolaan emosi peserta didik kelas XI MA Negeri 1 Bandung tahun ajaran 2014/2015 sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang, artinya peserta didik baru mampu mengelola emosi pada beberapa aspek yaitu mampu mengelola suasana hati dan memiliki kehidupan emosi yang beragam dan belum memiliki kemampuan: (1) menggunakan emosi untuk memfokuskan perhatian; (2) menggunakan emosi sebagai dasar pengambilan keputusan; (3) menggunakan emosi sebagai penggerak perilaku adaptif; (4) menghibur, menenangkan, dan mengatur perasaan orang lain secara tepat; (5) terbuka terhadap perasaan sendiri dan orang lain; dan (6) menggunakan emosi dalam menginspirasi orang lain.
- 5.1.2 Program hipotetik layanan konseling teknik restrukturisasi kognitif disusun dengan struktur program yang meliputi rasional, tujuan, tahapan teknik restrukturisasi kognitif, deskripsi kebutuhan, rencana operasional (*action plan*), pengembangan tema/topik, kriteria konselor, kriteria keberhasilan, dan evaluasi. Program hipotetik layanan konseling teknik restrukturisasi kognitif disusun berdasarkan kebutuhan peserta didik yang diketahui dari hasil penyebaran instrumen kemampuan pengelolaan emosi peserta didik kelas XI MA Negeri 1 Bandung tahun ajaran 2014/2015. Pengembangan program hipotetik layanan konseling teknik restrukturisasi kognitif diberikan melalui layanan responsif yang disesuaikan dengan

hasil analisis kebutuhan peserta didik kelas XI MA Negeri 1 Bandung tahun ajaran 2014/2015.

5.2 Implikasi

Implikasi bagi guru bimbingan dan konseling sebagai berikut:

- 5.2.1 Melaksanakan layanan responsif kepada peserta didik yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi rendah dalam bentuk konseling menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

5.3 Rekomendasi

5.3.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK dapat menggunakan program hipotetik layanan konseling teknik restrukturisasi kognitif sebagai pedoman untuk membantu meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi peserta didik kelas XI MA Negeri 1 Bandung.

5.3.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Program yang dirumuskan oleh peneliti adalah program yang bersifat hipotetis, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan uji coba program layanan konseling teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi peserta didik sehingga dapat diperoleh penyempurnaan program.